

## Il kendo e l'Osteopatia

**Stefano Pollastro**

Osteopata D.O.

M.R.O. (I) – F.T.

**Giuseppe Tripodi**

Osteopata D.O. – F.T.



“ La perdita di un movimento in una qualsiasi dimensione, altera una o più funzioni dell'individuo”.

***Andrew Taylor Still***

L'Osteopatia è una Medicina complementare sviluppata alla fine dell'Ottocento da un medico americano di nome Andrew Taylor Still.

E' una disciplina terapeutica che si prefigge come obiettivo il riequilibrio del corpo nella sua interezza, attraverso un approccio globale alla persona.

Essa lega lo stato di salute ed il suo mantenimento attraverso il movimento, dando enfasi alla struttura osteo-artro-muscolare dell'organismo e all'insieme dei “meccanismi fisiologici” da cui dipendono il corretto funzionamento e lo stato di salute del corpo (omeostasi).

Il suo obiettivo primario è quello di stimolare la naturale tendenza verso la salute e l'autoguarigione.

Valuta l'uomo nel suo complesso mediante numerosi tests ed utilizza tecniche esclusivamente manuali, che mirano alla correzione dei disordini meccanici, capaci di provocare delle alterazioni in tutto il corpo.

Il suo campo di intervento è molto ampio, e permette di trattare persone di ogni età; agisce sia come terapia preventiva che di mantenimento dello stato di salute, oltre ad essere un valido contributo e supporto nella cura di molte affezioni.

Molto spesso risolve i disturbi a partire da altre zone del corpo che si scoprono essere il **primun movens** delle affezioni, in ambito sportivo, il lavoro dell'osteopata considera:

- Sollecitazioni estreme e traumi dell'apparato locomotore
- Restrizioni della mobilità articolare
- Riduzioni dell'elasticità e dell'allungamento muscolare
- Disturbi posturali
- Squilibri neuro-muscolo-scheletrici
- Problematiche legate a cervicalgie, dorsalgie, lombosciatalgie, discalgie
- Periartriti e tendiniti
- Affezioni delle articolazioni periferiche

L'arte del kendo nasce come un percorso di crescita personale dell'individuo dove, attraverso lo studio della disciplina, della cortesia, della filosofia del

combattimento, il movimento del kendoka prende il suo ritmo, l'eleganza del gesto attraverso lo shinai si muove in perfetta armonia con tutto il corpo.

Quando però il corpo subisce delle sollecitazioni e queste ultime non sono assimilate per gradi dal corpo (attraverso un adeguato allenamento) le strutture osteo-artro-muscolari sono soggette a continui microtraumi, evidenziando così delle alterazioni di carattere biomeccanico che causano un sovraccarico funzionale all'atleta.

L'Osteopatia può intervenire in questa disciplina ed essere un punto di riferimento nella risoluzione dei disordini osteo-artro-muscolari.

